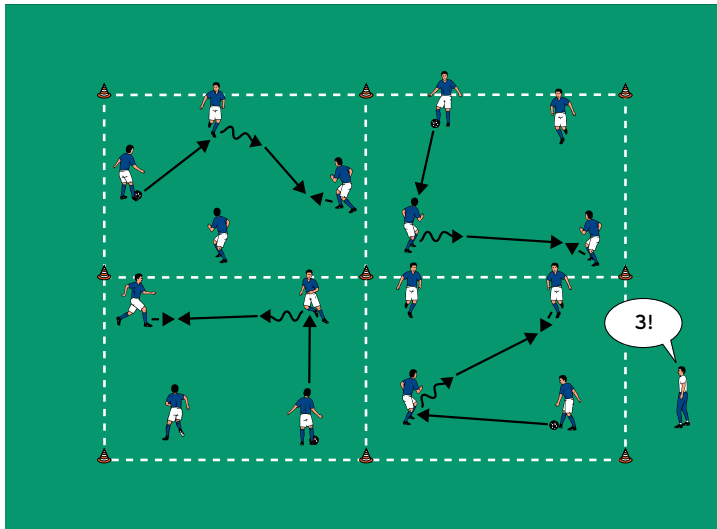


B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 1:

KONTAKT-VARIATION

ORGANISATION

- ▶ 4 Felder markieren
- ▶ 4 Gruppen bilden und jeweils den Feldern zuweisen
- ▶ Pro Gruppe 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich jeweils in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer gibt per Zuruf jeweils die Kontaktzahl vor, mit der die Spieler exakt spielen müssen.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando rücken alle Gruppen im Uhrzeigersinn ein Feld weiter.

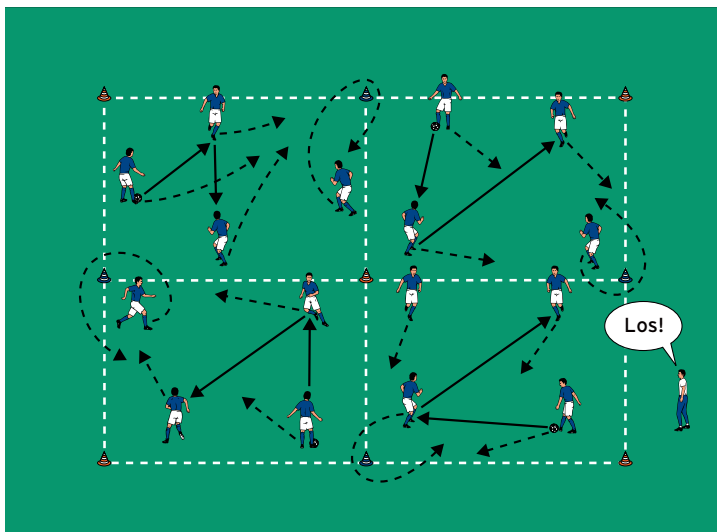
VARIATIONEN

- ▶ Die Passempfänger dürfen nicht zum jeweiligen Passgeber zurückpassen.
- ▶ Die Spieler jeweils durchnummerieren. Sie müssen sich in der jeweiligen Reihenfolge zuspielen (1 zu 2, 2 zu 3 usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler den gesamten Raum des Feldes nutzen, so dass die Pässe nicht über eine zu kurze Distanz gespielt werden.
- ▶ Als Trainer darauf achten, dass alle Spieler stets in Bewegung sind.

B-JUNIoren



AUFWÄRMEN 2:

WENDEHÜTCHEN-LAUF

ORGANISATION

- ▶ Die Gruppen und die Felder beibehalten
- ▶ Jetzt 4 Hütchen durch andersfarbige Wendehütchen ersetzen

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen sich zunächst frei in der Gruppe zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando müssen alle Spieler aller Gruppen um ein Wendehütchen laufen und ins eigene Feld zurückkehren.
- ▶ Welche Mannschaft absolviert die Aufgabe zuerst?

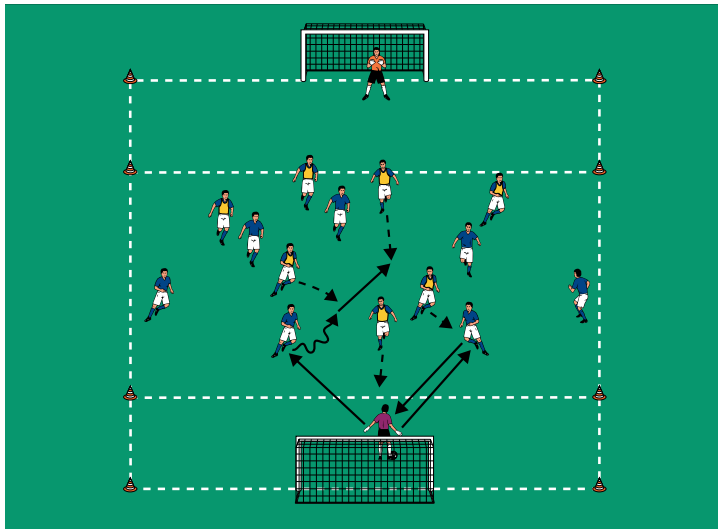
VARIATIONEN

- ▶ Nach Rückkehr in das Feld müssen die Spieler 4 Pässe in den eigenen Reihen spielen, um die Aktion zu beenden.
- ▶ Die Spieler müssen jeweils 10-mal in der Gruppe jonglieren, um die Aktion zu beenden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Wendehütchen nach jeweils 2 Durchgängen an einer anderen Stelle aufstellen.
- ▶ Da alle Spieler gleichzeitig mit hohem Tempo in Bewegung sind, müssen alle hochkonzentriert sein, damit es nicht zu Zusammenstößen kommt.

B-JUNIOREN



HAUPTTEIL 1:

PRESSING-SPIEL I

ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeld mit 2 Toren mit Torhütern errichten
- ▶ Vor jedem Tor eine Zone markieren
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Alle Spieler in der Mittelzone postieren

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 mit dem Ziel, in eine der Endzonen zu dribbeln.
- ▶ Pro Angriff dürfen die Ballbesitzer 2-mal zum eigenen Torhüter zurückspielen.
- ▶ Spielzeit pro Durchgang: 4 Minuten.

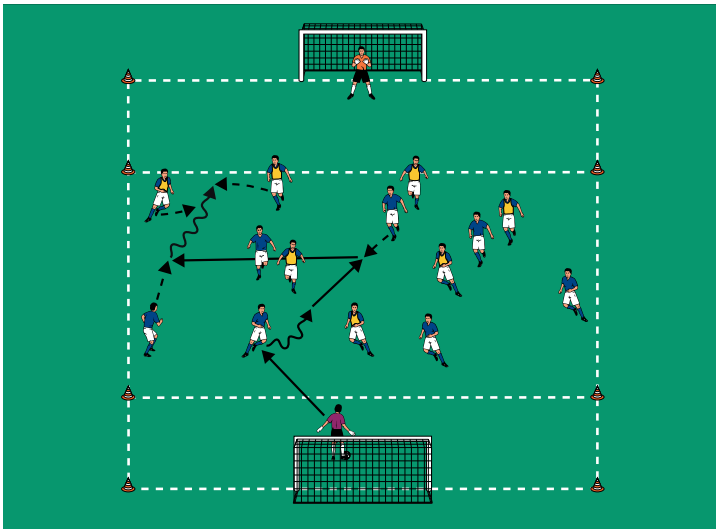
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen nicht zum Torhüter zurückspielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In diesem Spiel werden die Tore noch nicht genutzt.
- ▶ Jede Aktion wird von den Torhütern eröffnet.
- ▶ Entsprechend ohne Einwürfe, Ecken und Freistöße spielen.

B-JUNIoren



HAUPTTEIL 2:

PRESSING-SPIEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen die Ballbesitzer nach dem Dribbling in die jeweilige Endzone auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den eigenen Torhüter einmal einbeziehen.

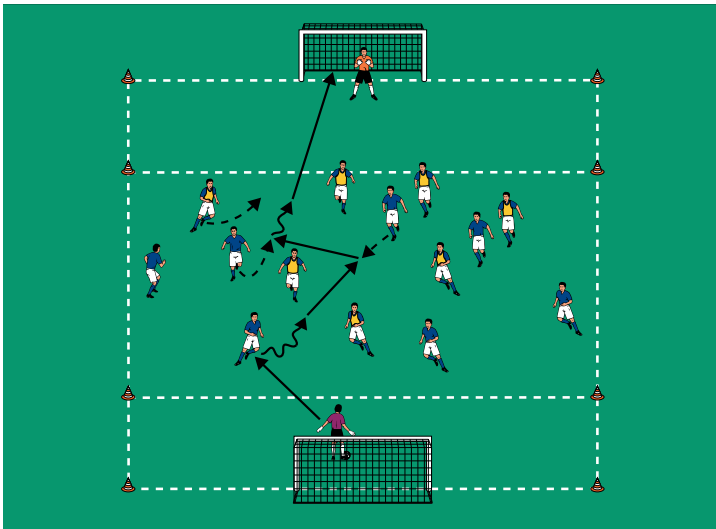
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Nachdem der Torhüter in die Mittelzone gespielt hat, darf dieser nicht mehr angespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch die Aufgabe, dass die Ballbesitzer zunächst in die Endzone dribbeln müssen, wird den Verteidigern die Balleroberung in der Mittelzone erleichtert.
- ▶ Da diese Spielform recht intensiv ist, die Spielzeit möglichst kurz halten und ausreichend Pausen einplanen.

B-JUNIOREN



SCHLUSSTEIL:

PRESSING-TEAM-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Gelb erhält zunächst die Pressingaufgabe

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in den Hauptteilen.
- ▶ Jetzt wird jede Aktion durch den Torhüter von Blau eröffnet, der in der Zone vor dem Tor nicht attackiert werden darf.
- ▶ Sobald dieser in die Mittelzone gespielt hat, darf er nicht mehr einbezogen werden.
- ▶ Gültige Treffer können von überall erzielt werden.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Anschließend die Aufgaben tauschen.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Treffer der Angriffs-Mannschaft zählen doppelt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Pressing-Team kann nach Balleroberung auch zum eigenen Torhüter zurückspielen.
- ▶ Als Trainer nach jeweils 2 Durchgängen auch freie Spielphasen einbauen.